

岐阜環境医学研究所・座禅洞診療所  
呼吸器疾患・禁煙治療  
診察日：月曜・木曜・金曜  
時間：9:00~12:00、13:00~17:00

〒502-0017 岐阜市長良雄総878-16  
IP Tel:050-5201-5567  
FAX:058-296-3903  
E-mail:zazendoh@ccn.aitai.ne.jp  
http://www42.tok2.com/home/zazendoh/

第46号 2007.12.1  
毎月1回発行 座禅洞診療所 松井英介

# 座禅洞だより



ハナノキ

## インフルエンザ

松井 英介

私たちのからだには、病気を自分で治す力が備わっています。この力は、ホルモン、自律神経、そして免疫力のバランスの上に成り立っています。この三つのバランスを恒常性といいます。からだのバランス＝恒常性が良く保たれていれば、外から細菌やウイルスが体の中に入ってきてても簡単には病気にならないのです。この恒常性を保つ基本は、 バランスよく食べる こと、 大自然の中でからだを動かすこと、 規則正しく眠ることです。

一方私たちのまわりには、タバコの煙や食べ物に含まれる農薬など様々な化学物質があふれています。これらの化学物質は私たちのからだのバランス＝恒常性をくずす原因になります。また、携帯電話の電磁波など物理的な刺激も、同じように有害な作用をおよぼします。小さい子どもへの影響は、おとなに比べると、ずっと大きいことがわかっています。

テレビや新聞は、今年はインフルエンザの流行が例年より早いので、予防接種を急いだ方がよいなどと報道していますが、どのようにお感じでしょうか。私は、このようなニュースを聞いたとき、まずからだの恒常性のことを考えます。予防接種は必ずしも流行ウイルスに効果あるわけではありません。副作用も無視できません。

インフルエンザによく使われるタミフルとレレンザには、はやく熱を下げる効果があるのですが、その結果休む時間が少なくなり、からだに負担をかけるだ

[カキ]日本、朝鮮半島、中国で植栽される果樹。花期は6～7月。萼(通称へた)を柿蒂(シテイ)と称し、漢方でしゃっくり止めに用いる。果実は食用。甘柿は日本でヤマガキから選抜された生食用果実。渋柿は干柿にし、表面の白い粉は柿霜餅(シソウベイ)と称し鎮咳、去痰、滋養に用いる。



(23)

## 風邪の予防食

千海 (Yu Hai)

最近のニュースで、平年より1ヵ月早くインフルエンザの流行が報じられました。これは気候変動のひとつの証拠でしょうか。インフルエンザの大流行時代はまた来るのでしょうか。

温暖化といわれているとはいえ、冬に向かい灯油を節約して使わなくてはならないことは返って良かったのではないかと思います。つまり、人類が地球の資源を使い捨てしてきた結果、国同士が石油を取り合っている場合ではなく、自分たちの生活方法を見直す時期にきているということなのでしょう。節約に目覚めたら、庶民の生活の苦しさが少しはよくなるのかな…。これは皮肉ではなく、現実です。

また肝心のインフルエンザ対策の話に戻しましょう。

予防といえば、日常生活での食事療法が最も簡単な方法です。ネギ、生姜、胡椒、陳皮(干したみかんの皮)、緑茶、ゴボウ、大葉、タンポポ、ドクダミなどは、抗菌抗ウイルス、免疫力増強などが期待できるので、常に料理の中に使ったり、お茶のように飲んだり、口をうがいしたりすると、体に良いと思います。(つづく)



[参考写真(植物)]帝京大学薬学部ホームページより -http://www2.odn.ne.jp/~had26900/index.htm

けでなく、ひとにうつすこととなります。神経・精神への副作用による異常行動で、昨年多くの若いのがちが奪われましたが、この副作用についてアメリカの食品医薬品局が警鐘を鳴らしています。

日頃から、からだところのバランス＝恒常性を保つように精進し、熱やせきなど症状が出たときには、早く休み、ひとにうつさないよう心がけたいものです。